

Programm Yoga & Pilates Herbst – Retreat 2025

Im Hotel Glocke Reckingen

Donnerstag

13:00 Begrüssung und Welcome Yoga oder Pilates
15:00 Check-in und Snack/Suppe
18:00 Yoga oder Pilates in seiner Vielseitigkeit und Tiefe
19:30 Abendessen

Freitag und Samstag

07:45/08:00 Yoga oder Pilates in seiner Vielseitigkeit und Tiefe
Anschliessend Frühstück bis 10:30
10:30 - 17:00 Zeit für DICH
17:00 Yoga oder Pilates in seiner Vielseitigkeit und Tiefe
19:15 Abendessen
21:00 Entspannung oder freies Tanzen

Sonntag

07:45/08:00 Yoga oder Pilates in seiner Vielseitigkeit und Tiefe
Anschliessend Frühstück bis 11:00 und Checke- out
Verabschiedung/Heimreise

Die Yoga- und Pilateseinheiten dauern zwischen 60 und 90 Minuten
Alles kann nichts muss, man kann jederzeit einen Programmpunkt auslassen.
Programmänderung vorbehalten